FÍSICA—MENTE

Gestión de las emociones a través del cuerpo

Esta guía surge del trabajo con **Centros PLANEA** que han participado en los **Programas de Arte y Escuela** promovidos por **ZEMOS98** y la **Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional** de **la Junta de Andalucía.**

Textos y diseño del programa: **Mónica Fernández Mayén**
Revisión y correcciones: **Mar Dols Merle (ZEMOS98)**
Fotografías: **David J. Fonseca**
Edición diseño y maquetación: **Estornudo.es**

Han contribuido con su participación durante el curso 2023/24 las docentes de los siguientes centros educativos:

CEIP Mariana Pineda (Málaga)
CEIP Andalucía (Málaga)
CEIP Príncipe de Asturias (Sevilla)
CEIP Ciudad de Oscua (Málaga)

Esta obra está editada bajo licencia [CC by-nc-sa].
Eres libre de copiar, remezclar, redistribuir, transformar y crear a partir del material en cualquier medio o formato siempre y cuando reconozcas la autoría, no tenga fines comerciales y lo compartas bajo la misma licencia.

Mónica Fernández Mayén

Licenciada en Arte Dramático por la ESAD de Córdoba, participa en el XIV Laboratorio Internacional de Investigación Teatral en TNT (Sevilla) y en el Entrenamiento Abierto de El Teatro de la Abadía (Madrid); cursa monográficos de danza contemporánea con Nadia Grisetti, Lucía Marote, Helena Córdoba y Mónica Valenciano, y compagina el oficio de actriz con la docencia en talleres intensivos, actividades extraescolares y escuelas de teatro desde 2007. En su recorrido por el oficio ha trabajado con compañías independientes que apostaban por la búsqueda de nuevos lenguajes y la investigación a través de la creación colectiva (Barcelona, Argentina y Madrid) y la implicación del cuerpo durante el proceso creativo. En los talleres trabaja con herramientas y recursos para potenciar la expresividad física y la conexión con la verdad escénica.

FÍSICA—MENTE

Gestión de las emociones a través del cuerpo

Príncipe Asturias
FOREVER
MARIO

Introducción

Es un programa que se ha puesto en marcha desde el nodo andaluz de PLANEA para centros educativos de educación infantil y primaria.

La imaginación y la creatividad pueden activarse desde nuestra mente, pero también pasan por el cuerpo y sus movimientos así como por las emociones que vamos transitando. Por ello las artes escénicas y la conciencia corporal en edades tempranas son medios que ayudan a regular la energía en el día a día del aula, facilitando que las relaciones dentro del grupo puedan transformarse y encontrar momentos durante el día en los que parar.

El programa y esta guía didáctica con ejercicios sirve para poner atención al cuerpo y, desde ahí, averiguar cómo se siente, cómo se mueve y qué les pasa a nuestro cuerpo y mente cuando experimentamos diferentes emociones.

¿Qué movimientos y posturas nos pueden conectar con nuestras emociones? Dado que el desarrollo de la propuesta es para el grupo-clase, estos ejercicios fomentarán un proceso conjunto en el que esas posturas cuentan sobre el grupo, sus relaciones y costumbres, para conformar una composición escénica como propuesta final.

La intención de esta guía es permitir el desarrollo autónomo de los ejercicios diseñados para conseguir los siguientes objetivos:

- Generar un espacio para el autoexamen.
- Reconocer la implicación del cuerpo en las rutinas cotidianas a través del ritual.
- Desarrollar el cuerpo consciente: ¿Cómo estoy?
- Atender a mis estados emocionales, identificarlos y validarlos.
- Aprender un recurso para gestionar estados de ánimo.
- Despertar la conciencia para la observación y el cuidado.
- Reconocer la propia respiración como herramienta.
- Incentivar la creatividad y expresividad artística en la creación de una partitura.
- Experimentar el proceso creativo como mecanismo para el aprendizaje.

Necesidades

Para desarrollar el programa FÍSICA—MENTE las necesidades son:

- Pelotas de tenis (1 por cada participante)
- Trozos de tela de 1 metro x 1 metro (1 por cada participante)
- Cinta de carrocero
- Algunos ejercicios se harán con música acorde con las acciones.
- Recipiente para guardar todo el material (cubo, bolsa de tela o caja)
- Los participantes deben llevar siempre ropa cómoda y el ambiente en el aula o espacio debe ser diáfano y tranquilo.

Contenidos

El desarrollo de la propuesta de FÍSICA—MENTE está diseñada para hacerse en 12 semanas dividida en cuatro fases. El trabajo en el aula requiere de una lectura y preparación de esta guía. Y recomendamos siempre probar y desarrollar los ejercicios entre el equipo docente antes de llevar al aula.

FASE 1: DESCUBRIENDO NUESTRO CUERPO

Duración prevista: 3 semanas aproximadamente

En esta fase del proceso aplicaremos diferentes ejercicios para reconocer nuestro cuerpo a través de la Expresión corporal. Iniciamos con la práctica de la Relajación Activa, un recurso que tomamos del entrenamiento actoral para tomar conciencia de nuestro cuerpo vinculado con nuestra respiración. Implementamos diferentes prácticas para desarrollar nuestro cuerpo consciente en el espacio, las calidades y motores de movimiento.

Los ejercicios planteados en esta FASE, podemos probarlos en un par de sesiones y decidir cuáles de ellos son más adecuados para trabajar diariamente en nuestro grupo.

Mi cuerpo en el espacio

Vamos a ir generando un espacio para el autoexamen y desarrollando nuestro cuerpo consciente.

1. ¿Cuáles son las diferentes partes de nuestro cuerpo? Las identificamos por segmentos: cabeza, brazo + mano, pecho + cuello + cabeza, cadera, pierna + pie. Investigamos la posibilidades que tienen de movimiento de manera independiente y luego estudiamos qué partes están involucradas en diferentes acciones: dibujar, escribir, comer, saltar...

2. Puesta en común previa. Respondemos a las preguntas de ¿cómo me siento hoy? ¿Hay algo que me duele? ¿Tengo frío? ¿Tengo calor? ¿Tengo ganas de hacer muchas cosas o tengo sueño?

Mi cuerpo soy yo

La complejidad del ejercicio irá en relación al nivel.

1. **Práctica de reconocimiento:** me toco la cara, las manos, las piernas y voy reconociendo a través del tacto todas las partes de mi cuerpo: lo vamos despertando. Individual. Por parejas.

2. **Práctica con los pies:** sentados en el suelo, nos descalzamos para tocar nuestros pies, los masajeamos y los activamos. Nos calzamos de nuevo y ponemos la atención en nuestras plantas de los pies al caminar: probamos con la parte interna del pie, la parte externa, los talones y de puntillas. Probamos caminar hacia atrás, de manera lateral, arrastrando un pie, luego el otro. Saltando a la pata coja, deslizando los pies.

3. Al terminar cada modalidad, hacemos una puesta en común para describir qué sensaciones tengo en la planta del pie.

Mi cuerpo y el otro

1. **Práctica para adivinar:** sentados en el suelo y por parejas. Se cierran los ojos y el compañero o la compañera le toca suavemente en la espalda con alguna parte del cuerpo: codo, rodilla, mano, cabeza, hombro. Tenemos que averiguar con qué parte del cuerpo nos están tocando.

2. **Práctica mantengo el equilibrio:** En este ejercicio reconoceremos los puntos de apoyo. Probamos intentando mantenernos a la pata coja y vemos cómo es tener el peso solo en una pierna. Vamos alternando. Desde el suelo sentados, levantamos los brazos y las piernas e intentamos mantener el equilibrio.
   Por parejas, me ayudo de mi compañero o compañera para hacer una prueba de equilibrio. Nos sujetamos por las manos e intento levantar una pierna. Vemos cómo cambia el peso y cómo nos tienen que sujetar para no caer.

3. **Práctica puntos de apoyo y pesos:** Por parejas, calculamos el peso de los brazos del compañero o compañera. Nos servimos del compañero o compañera para apoyarnos en él/ella y dejar nuestro peso de diferentes maneras. Investigamos con cuidado de no caernos.

Esta serie de prácticas se aplican en varias sesiones. Tenemos en cuenta que esto es un proceso en el que nos vamos adentrando para generar un hábito de reconocimiento.

Nos vamos conociendo

1. **Práctica sensibilidad muscular:** primero individual y después por parejas. Utilizamos la pelota de tenis para pasarla por nuestro cuerpo (cabeza, cuello, tronco, piernas y pies) La pelota va a ir despertando la zona por la que vaya pasando. No dejamos ningún hueco.
   Cuando hemos realizado la práctica con nuestro cuerpo, nos ponemos por parejas y pasamos la pelota por el cuerpo del compañero o compañera. Llegamos a lugares donde solos no podíamos.
   Este ejercicio se puede realizar en tres sesiones repartidas en el periodo que dura la FASE 1.

2. **Calentamiento:** Empezando por los pies en paralelo, vamos activando las articulaciones: tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos y muñecas. No sólo calentamos nuestras articulaciones sino que calentamos los distintos espacios dentro del aula. Nos movemos a otro sitio y seguimos calentando nuestro cuerpo y también el espacio.
   Este ejercicio se puede incluir en la rutina diaria.

3. **Me muevo porque veo**: por parejas, elegimos un lugar en el espacio y nos colocamos enfrentados. Hacemos de espejo de nuestro compañero o compañera. El movimiento que haga, lo tengo que repetir. Tenemos en cuenta las distintas partes del cuerpo, las mismas que hemos calentado. Luego cambiamos y hará de espejo ella / él. Cambiaremos de parejas y seguimos con la práctica para conocer todos los espejos posibles.

Mi cuerpo y sus posibilidades

1. **Abrir y cerrar:** Nos ponemos en círculo, con separación suficiente para no chocar con si abrimos los brazos. Vamos a abrir el cuerpo y a cerrarlo. Buscaremos posturas diferentes para abrir todo lo que podamos y cerrar todo lo que podamos. Nos pondremos por parejas y haremos un espejo diferente: mi compañero o compañera abrirá el cuerpo o lo cerrará y yo tendré que hacer la postura contraria. Cambiamos para realizar este espejo con el resto.

2. **Desplazamiento:** nos ponemos por parejas enfrentados con suficiente distancia. Tengo que ir caminando hacia el compañero o compañera para darle una flor imaginaria y lo hacemos de diferentes maneras: con los pies muy separados y una postura abierta, con los pies separados pero con postura cerrada, dando pasos cortos con una postura muy abierta, pasos cortos con postura cerrada...

3. **Somos una flor:** Con música, vamos a representar el recorrido que hace una flor desde que una semilla, brota crece y muere. Vemos cómo utilizamos posturas abiertas y cerradas para realizar estos movimientos. En una segunda fase de este ejercicio, la flor se desplaza arrastrada por el viento. Vemos cómo colocamos los pies, si los arrastramos o deslizamos, cambiamos la velocidad según la fuerza del viento.

4. **Motor de movimiento:** Vamos a desplazarnos por el espacio utilizando distintos motores de movimiento. Iniciando desde la cadera y el cuerpo le sigue, o desde la cabeza, los pies, el pecho...

La Relajación activa y el poder de la respiración

Sentados en el suelo y con los ojos cerrados, ponemos atención a nuestra respiración. Notamos cómo entra el aire y cómo sale, suavemente. Pasados unos minutos, ponemos atención en cada parte del cuerpo que hemos calentado al principio. Nos imaginamos que cada vez que tomamos el aire, lo llevamos a esa parte del cuerpo y la movilizamos suavemente. Desde los tobillos hasta el cuello terminado en la cara (cejas, boca, ojos)

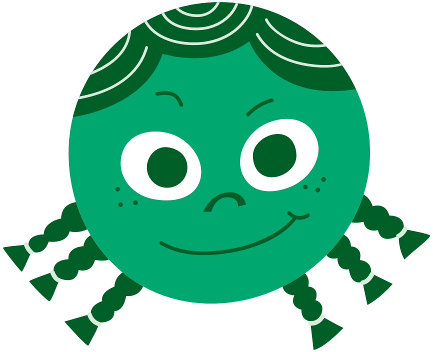
Todo este recorrido lo vamos realizando con nuestra respiración: cuando tomo aire llevo la atención a esa parte del cuerpo y cuando expulso el aire, la muevo. Al terminar todo el repaso, tomamos aire y nos llenamos de energía. Contamos hasta 3 y nos levantamos de un salto.

> Esta práctica podría repetirse al inicio de cada sesión o incluso incorporarla al día a día para ir generando el hábito y poder hacer uso de ella más adelante según vayamos profundizando en el trabajo.

FASE 2: DE LA RUTINA AL RITUAL

Duración prevista: 3 semanas aproximadamente

Trabajo de investigación donde descubrimos cuáles y cómo son las acciones que ejecutamos en nuestra rutina, en casa o fuera. Nos vamos acercando al hecho escénico desde su origen: El ritual que nos rodea en el día a día como forma de expresión artística. Haremos un pequeño proceso creativo ampliando el sentido que esas acciones tenían en su principio y así reconocer la implicación del cuerpo en las rutinas cotidianas a través del ritual.



El ritual dentro de casa:

Esta actividad se desarrolla durante la rutina de clase. Generamos un espacio para indagar en nuestras rutinas y realizar cada día una puesta en común:

1. Puesta en común con el alumnado para enumerar las acciones que forman parte de nuestro día a día. Por grupos o de manera individual, elegimos algunas de esas actividades que hagamos en nuestra rutina y las mimamos.

2. Hacemos una representación en silencio de esas acciones.

3. En una segunda parte de la práctica, los demás deben reconocer qué actividad estamos realizando.

4. Realizamos una puesta en común para repasar cómo han sido las acciones y qué partes de nuestro cuerpo han estado más implicadas en la tarea.

Trabajaremos con los trozos de tela en estos ejercicios. Nos podrá servir como mantel para poner la mesa, sábana para acostarme o hacer la cama, toalla para secarme...

El ritual fuera de casa:

1. Observamos en nuestro día a día qué elementos cercanos al ritual vemos que se realizan fuera de casa.

2. Por grupos o de manera individual pensamos en acciones que lleven integradas una preparación previa como puede ser: el calentamiento de un equipo antes de salir a jugar.

3. Las representamos y analizamos qué partes de nuestro cuerpo han estado implicadas en la tarea y cómo. Esta fase es de investigación. Llevará el tiempo que se considere necesario.

4. Estas acciones cercanas al ritual fuera de casa, también las mimamos a los demás para que puedan adivinar de qué ritual se trata.

Sugerencia para trabajar las acciones cotidianas en educación infantil

Trabajar las acciones cotidianas por parejas donde uno es la mamá/papá y el otro es él/la mismo/a.

Establecer qué cosas se hacen con mamá/papá (les dan de comer, los visten, los acuestan, los abrazan, los llevan de la mano de paseo...)

Para pasar de la rutina al ritual

El siguiente paso, una vez analizado, investigado y encontrado nuestras rutinas tanto dentro como fuera de casa empezamos a darle importancia escénica a través de estos ejercicios:

Práctica de lo sagrado:

1. Delimitamos un espacio rectangular en el suelo del aula con cinta de carrocero. Suficientemente grande para que todos estemos de pie ampliamente.

2. Este espacio se va a convertir en un espacio sagrado al cuál, para entrar, tendremos que hacerlo cada uno según lo que consideremos como sagrado.

3. Entramos en silencio. Caminamos y salimos.

4. Tratamos de descubrir la diferencia que supone estar fuera y estar dentro.

5. Haremos una puesta en común de esta conclusión.

Práctica en lo sagrado:

1. Damos espacio a la improvisación y repetimos el ejercicio de entrada y salida al espacio sagrado pero ahora, tomaremos en cuenta a las personas que nos encontremos dentro y sin que nadie ordene o mande, debemos realizar un acto todos juntos en ese espacio sagrado: darnos las manos, cantar todos juntos... un acto que tenga el espíritu de la celebración.

2. Con la cinta de carrocero hacemos ahora delimitaciones de pequeños espacios de forma circular. Nos moveremos por el espacio teniendo en cuenta que si pasamos o entramos en algunos de los círculos sagrados, nuestra actitud tendrá que cambiar.

3. Ya hemos experimentado lo que es estar fuera y dentro de lo sagrado. Ahora por grupos, elegimos una de las acciones cotidianas que hemos mimado (dentro o fuera de casa) y la convertimos en un acto sagrado. Teniendo en cuenta lo que hemos descubierto en la práctica anterior: lo que hacemos es sagrado y tiene el carácter de celebración.

Para los más pequeños (y no tan pequeños) los términos “Ritual y Sagrado” nos parecen complejos para llevar a tierra en el aula. La sugerencia es no cerrarse a la comprensión de los términos, sino encontrar cada cual el sentido que mejor funcione en el aula. El origen o la esencia de los términos radica en el estado consciente de mi cuerpo en el espacio a través de la respiración y de cómo se expresa mi cuerpo en el espacio cuando somos observados.

FASE 3: DESCUBRIENDO NUESTRAS EMOCIONES

Duración prevista: 3 semanas aproximadamente

En esta parte del proceso usaremos las sesiones para realizar un acercamiento al trabajo con las emociones. Identificaremos nuestras emociones y recurriremos a recuerdos concretos que, según el nivel, los recogeremos por escrito o a través del dibujo. Conoceremos las emociones con las que vamos a trabajar: alegría, tristeza, miedo, vergüenza, enfado y sorpresa. Haremos prácticas para identificarlas y descubrir cómo es el ritual que realizamos cuando las experimentamos.

Acercándonos a las emociones

1. **Puesta en común:** ¿Qué sabemos de las emociones? ¿cuáles son? Las enumeramos.

2. **Investigamos durante unos días y compartimos qué emociones hemos sentido en diferentes situaciones.** Elegimos un recuerdo que tengamos donde hayamos experimentado una emoción concreta y analizamos: cómo estaba nuestro cuerpo, qué parte del cuerpo estaba tensa o relajada, cómo era nuestra respiración.

3. **Plasmamos ese recuerdo en un dibujo.**

> Podemos diseñar nuestras propias fichas de las emociones donde se describa la emoción y en qué momentos la experimento.

4. **Vamos a trabajar con las siguientes emociones:** alegría, miedo, tristeza, vergüenza, enfado y sorpresa. Recopilamos recuerdos y experiencias donde las hayamos sentido. Reconocemos cómo reacciona nuestro cuerpo y nuestra respiración. Hacemos un dibujo de cada emoción atendiendo al recuerdo que tengamos de cada una de ellas.

5. **Práctica física de las emociones:** representamos a través de la improvisación escenas de los recuerdos que hemos dibujado poniendo atención en qué hace mi cuerpo, si realiza posturas abiertas o cerradas, cómo es el desplazamiento (fluido, contundente, rápido, lento...)

6. **El gesto y el rostro**: de manera individual, vamos representando sólo con el gesto del rostro cada una de las emociones y los demás tienen que adivinar cuál es. Analizamos cómo es la estructura del gesto: cejas levantadas, ojos abiertos, boca abierta o cerrada...

7. **Espacios de las emociones**: con la cinta de carrocero delimitamos círculos en el espacio. Nos movemos por el espacio y a la señal de STOP, sí estamos dentro de un círculo, tenemos que representar la emoción que nos indiquen.

Las emociones puestas en escena

1. Las emociones y lo sagrado: Con cinta de carrocero delimitamos un círculo grande en el suelo. Recordamos la práctica de lo sagrado en la primera fase y aplicamos lo que hicimos entonces a esta nueva práctica. Vamos a entrar en el círculo sagrado para representar cada una de las emociones con las que estamos trabajando y lo hacemos como si se tratase de un ritual: todo lo que hagamos tiene que ser grande y majestuoso.

2. Por grupos, elegimos una emoción y hacemos un ritual de una situación donde la experimentamos. Podemos utilizar los trozos de tela para la representación aplicando lo sabido de la primera fase.

Las emociones en nuestro cuerpo

1. Nos colocamos en círculo. Cogemos la pelota de tenis y la lanzamos a algún compañero o compañera nombrando en voz alta una de las emociones. Quien recibe la pelota tiene que representarla. Cuando acabe, lanzará la pelota para continuar con la práctica.

2. **Imaginación y motor de movimiento:** Vamos a imaginar que cada una de las emociones con las que vamos a trabajar están ubicadas en una zona de nuestro cuerpo. por ejemplo, podemos ubicar el enfado en las piernas y nos movemos por el espacio como si las piernas fueran el motor del movimiento y el lugar donde reside esa emoción. Pasamos por las diferentes emociones colocándolas en las distintas partes del cuerpo.

3. **Trabajo de investigación**: Durante unos días y con ayuda de casa, proponemos un ejercicio de gestión emocional. Cuando nos encontremos en una situación donde aparezca una de estas emociones y nos puedan superar, realizamos la práctica de la Relajación activa y con los ojos cerrados, llevamos nuestra respiración a la zona del cuerpo donde está ubicada esa emoción y le pedimos que se relaje. Si estamos tristes y nuestra cara está en tensión, con la respiración llevamos la calma a esa zona para que se relaje.

Príncipe
Asturias

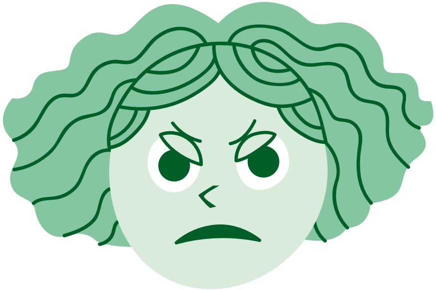
1, 2, 3.
¡A CONTAR CACAS!
ISABELLA
NADIA
AMIRA
ERICK
SOFÍA
PABLO
LUCAS
ABRAHAM
IZAN
IRAYLA
CIRO
PAULA
DAVID
SAMAY
ZAIRA
YAZID

FASE 4: POSTURAS CON MOVIMIENTO Y MUESTRA FINAL

Duración prevista: 3 semanas aproximadamente.

Siempre adaptándose a las necesidades del grupo. Si es necesario más tiempo es posible dedicárselo.

Ahora que contamos con los recursos para conectar con nuestras emociones y nuestro cuerpo en el espacio, pasamos a la creación de las posturas o iconografías de cada emoción. Una vez fijadas, las uniremos a través del movimiento dando como resultado la partitura física.



Creación física de las emociones

1. **Creación de iconografías/posturas**: nos colocamos en el espacio con cuidado de que no haya ningún obstáculo que impida el movimiento. Según las orientaciones del docente vamos realizando movimientos con los distintos segmentos del cuerpo. Por ejemplo decimos, "giro de cabeza a la izquierda", "brazo izquierdo levantado y mueca girada"... se va componiendo la postura intentando compensar con el resto del cuerpo. Cuando las posturas están configuradas tenemos que averiguar a qué se parecen (persona, animal o cosa)

2. Por grupos, creamos iconografías individuales que cuenten una historia. Los demás tienen que averiguar de qué se trata.

3. Por grupos, realizamos una iconografía colectiva. Entre todos con nuestras posturas tenemos que formar una máquina imaginaria, un coche, una bicicleta, un banco con una farola...

Mi partitura

1. Vamos a crear las iconografías/posturas de las emociones con las que hemos tratado. Para ello tendremos en cuenta los parámetros con los que hemos trabajado en las prácticas anteriores. Vamos creando segmento a segmento nuestra postura. Cuando la tenemos, jugamos a montarla y desmontarla. Así la fijamos.

2. Tenemos que configurar seis posturas para las seis emociones. Nos movemos por el espacio y a la señal del monitor/a realizaremos la postura de la emoción que nos indique.

3. De manera individual, mostraremos las posturas a la clase y tendrán que averiguar de qué postura se trata. Haremos una puesta en común para contarnos por qué hemos elegido configurar la postura de esa manera, en qué nos hemos basado intentando lograr conectar con todo lo trabajado en el proceso.

Unimos posturas a través del movimiento

1. Con música, nos movemos por el espacio y probamos diferentes formas de hacerlo: suave, fuerte, deprisa, despacio…

2. Vamos a jugar a ser: fuego, aire, barro y agua. Nos movemos por el espacio investigando cómo es nuestro movimiento si me imagino que soy uno de estos elementos. Primero empiezo con las manos y voy añadiendo segmentos corporales hasta haber involucrado todo el cuerpo.

3. Práctica de elementos y el motor de movimiento. Nos imaginamos que sólo una parte de nuestro cuerpo es uno de los elementos. Esta parte quiere desplazarse y el resto del cuerpo le sigue.

4. Cambios de nivel: exploramos cómo nos movemos por el espacio usando tres niveles: bajo, medio y alto. Buscamos una relación entre los elementos y el nivel donde podrían moverse mejor.

5. Rescatamos nuestras posturas y las unimos con movimientos diferentes entre una y otra, aplicando lo trabajado con las calidades del movimiento según los elementos (agua, aire, fuego y barro)

6. Definimos la partitura y la repetimos para afianzarla.

Cada grupo responderá a los ejercicios según las necesidades y peculiaridades. Esta guía debe servir como un mapa en el que puedo tomar atajos. Los ejercicios están propuestos para hacer uso de ellos según el ritmo de aprendizaje y el nivel.

Príncipe
Asturias
CUTE
Barbie

PLANEA

RED DE ARTE Y ESCUELA

ZEMOS98